

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Волейбол»

Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами дисциплины являются: сформировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения; развить индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности; развить знания по теории, истории и методике физической культуры.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание разделов дисциплины

Правила игры.

Техника игры в нападении: стойка, передвижения, прыжок, подача мяча (нижняя, верхняя, прямые).

Техника игры в защите: блокирование, прием мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, нападающий удар. Групповые действия: взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: прием подачи, прием нападающих ударов, блокирование; страховка при приеме подач, при нападающих ударах своих игроков, при блокировании и при приеме ударов.

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по волейболу

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	К-во часов
1	Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила судейства. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Новости в мире волейбола (сообщения, доклады).	1	1	1	1	1	1	6
2	Подготовительные упражнения: - упражнения с мячом; - подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка». Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)	8	4	8	4	6		30
3	Специальная физическая подготовка:	4	6	4	6	8	4	32
4	Обучение технике:	16	12	16	12	10	6	72
	Техника игры в нападении: - Стойка, передвижения, прыжок; - Передача мяча двумя руками сверху; - Подача мяча (нижняя, верхняя, прямые); - Нападающий удар Техника игры в защите: - Передача мяча двумя руками снизу; - Прием мяча. - Блокирование;							
5	Тактика игры в нападении - Индивидуальные действия: - выбор места; - тактика подачи; - тактика передачи; - нападающий удар. 2 - Групповые действия: - взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями	2	2	2	2	2	1	11

	Тактика игры в защите 1 - Индивидуальные действия: - прием подачи; - прием нападающих ударов; - блокирование; - страховка при приёме подач; - страховка при нападающих ударах своих игроков; - страховка при блокировании; - страховка при приёме ударов 2 – групповые и командные действия: - система защиты «углом вперед»; - система защиты «углом назад»	2	2	2	2	2	1	11
6	Совершенствование: - учебные игры; - специальные упражнения; - соревновательная практика	17	15	17	15	21	15	100
7	Судейство соревнований.		2		2			4
8	Специальные контрольные требования:	2	2	2	2	2	2	12
9	Контрольные требования по ОФП:	2	2	2	2	2	2	12
10	Всего часов	54	48	54	48	54	32	290
11	Самостоятельная работа		2		2		22	26
12	КонтТО		4		4		4	12
	Итого часов:	54	54	54	54	54	58	328